

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容
会場：屋内温水プール ※妊娠中の人は参加できません。							
親子水泳教室	9/12-11/21	火	10:00-11:00	20組	親子1組 4,500円	H26.4.2～H27.4.1 生の子と保護者	水遊びをしながら親子のスキン シップを図る
※幼児水泳教室	9/14-11/16	木	16:00-17:00	30人	3,500円	H23.4.2～H25.11.30 生の子	水遊びから初歩的 な水中運動まで
※小学生水泳教室	9/12-11/21	火	16:00-17:00	30人	3,500円	クロールで25m泳げ ない小学生	クロールの習得
♥アクアウォーキング教室 月曜日コース	9/11-12/4	月	9:45-10:55	60人	4,500円	18歳以上の女性	ウォーキングを中心とした水中運動
♥アクアウォーキング教室 火曜日コース	9/12-11/21	火	9:45-10:55	30人	4,500円		ひざ痛予防改善のための水中運動
♥アクアピクス教室	9/11-12/4	月	11:00-12:10	60人	4,500円	18歳以上の女性	音楽に合わせた水中運動
♥健康水泳教室	9/11-12/4	月	13:30-14:40	60人	4,500円	50歳以上の人	クロール・背浮きなど

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容
原地区 会場：原地区センター							
♣女性体操教室 A コース	9/5-11/28	火	9:30-10:40	45人	2,500円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロピクス・ストレッチなど
♣女性体操教室 B コース			10:50-12:00	45人			
ふれ愛体操教室水曜日コース	9/13-11/15	水	13:30-15:00	80人	2,500円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・ リズム運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	9/14-11/16	木		80人			
大平地区 会場：大平地区センター							
ふれ愛体操教室 A コース	9/13-11/15	水	13:00-14:15	30人	2,500円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・ リズム運動など
ふれ愛体操教室 B コース			14:30-15:45	30人			
男性健康づくり教室	9/8-11/17	金	10:00-11:30	30人	2,500円	50歳以上の男性	体幹トレーニング・ストレッチなど
静浦地区 会場：静浦地区センター							
ふれ愛体操教室	9/8-12/1	金	13:30-15:00	40人	2,500円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
浮島地区 会場：浮島地区センター							
ふれ愛体操教室	9/5-12/5	火	13:30-15:00	40人	3,000円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
戸田地区 会場：戸田B&G海洋センター							
ふれ愛体操教室	9/14-11/30	木	13:30-15:00	50人	2,500円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
愛鷹地区 会場：愛鷹地区センター							
ふれ愛体操教室	9/7-11/30	木	13:30-15:00	40人	3,000円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
第三地区 会場：第三地区センター							
ふれ愛体操教室水曜日コース	9/13-11/15	水	13:30-15:00	45人	2,500円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・ リズム運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	9/7-11/9	木		45人			
片浜地区 会場：片浜地区センター							
男性健康づくり教室	9/14-11/16	木	10:00-11:30	40人	2,500円	50歳以上の男性	体幹トレーニング・ストレッチなど
第五地区 会場：第五地区センター							
からだづくり教室	9/14-12/7	木	10:00-11:30	40人	3,000円	18～50歳代の人	体幹トレーニング・ストレッチなど
ふれ愛体操教室	9/14-12/7	木	13:30-15:00	40人	3,000円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
門池地区 会場：門池地区センター							
からだづくり教室	9/13-11/15	水	10:00-11:30	40人	2,500円	18～50歳代の人	体幹トレーニング・ストレッチなど
ふれ愛体操教室 A コース	9/8-11/17	金	13:00-14:15	40人	2,500円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・ リズム運動など
ふれ愛体操教室 B コース			14:30-15:45	40人			
今沢地区 会場：今沢地区センター							
ふれ愛体操教室水曜日コース	9/13-11/22	水	13:30-15:00	40人	2,500円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・ リズム運動など
ふれ愛体操教室木曜日コース	9/14-11/30	木		40人			
大岡地区 会場：大岡地区センター							
ふれ愛体操教室	9/7-10/26	木	13:30-15:00	40人	2,000円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
内浦地区 会場：内浦地区センター							
からだとのえ運動教室	9/1-12/8	金	10:00-11:30	40人	3,000円	40歳以上の人	ロコモ予防トレーニングなど

# 体力づくり・地域体力づくり教室

**対象** 体力づくり教室：市内に住む人  
地域体力づくり教室：各開催地区またはその近隣に住む人

**申込方法** 往復はがきに右記を明記して郵送または市民体育館にある所定の用紙に必要事項を記入し、通常はがきを添えて直接

- ・はがき1枚につき1教室の申し込みとして下さい。
- ・※の各教室は、対象年齢内であれば兄弟姉妹で参加可能です。その場合は、はがき1枚に列記して下さい。
- ・◆♥♣の教室に参加希望の場合は、各記号1教室の申し込みとして下さい。
- ・地域体力づくり教室の「ふれ愛体操教室」と「からだづくり教室」は、ひとり1地区1コースの申し込みとして下さい。
- ・親子体力づくり教室以外の教室は、未就学児を連れての参加はできません。
- ・医師から運動を禁止されている人は参加できません。
- ・参加費は参加料と傷害保険料の合計金額です。
- ・申込多数の場合は抽選です。
- ・抽選結果ならびに参加費の納入については、はがきでご案内します。

往信	往信の表 〒410-0055 沼津市高島本町1-4 市民体育館 行	返信の裏 ※何も記入しないで下さい。
返信	返信の表 郵便番号 あなたの住所 あなたの名前	往信の裏 ①会場名 ②教室名(クラス・コース名) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥年齢 ⑦住所 ⑧電話番号 ※親子で参加する教室は、③～⑥を保護者と子のいずれも記入



親子体力づくり教室3歳コース

**申込期限** 8月15日(火)(郵送の場合は必着)  
※6月1日から通常はがきは62円、往復はがきは124円に料金が改定されましたのでご注意ください。

☎スポーツ振興課(市民体育館) 〒410-0055 高島本町1-4 ☎055-922-7200

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容
会場：市民体育館							
親子体力づくり教室	※父子ふれあいコース	9/16-11/25	土	10:00-11:00	30組	H26.4.2-H26.4.1 生の子と父親(保護者可)	親子体操、リズム運動、ボールなどの遊具を使って親子で楽しむ ※乳幼児を連れて参加する場合はおんぶ紐をご用意下さい。
	※3歳コース	9/14-11/16	木	10:00-11:00	120組	H26.4.2～H27.4.1 生の子と保護者	
	※4・5・6歳コース	9/12-11/14	火	15:30-16:30	60組	H23.4.2～H26.4.1 生の子と保護者	
※小学生体育教室	9/14-11/16	木	17:00-18:00	40人	2,300円	小学校1・2年生の運動が苦手な児童	マット・とび箱運動など
男性スポーツ教室	9/14-11/16	木	19:00-20:30	30人	3,500円	18歳以上の男性	ソフトバレーなど室内軽スポーツ
女性体操教室月曜日コース	9/11-11/27	月	10:00-11:30	50人	3,000円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロピクス・ストレッチなど
女性体操教室火曜日コース	9/12-11/14	火		150人			
トレーニング教室	9/15-11/24	金	10:00-11:30	10人	3,500円	18歳以上の女性	トレーニングルームで運動不足の解消
女性フィットネス教室	9/15-11/24	金	19:00-20:30	30人	3,500円	18歳以上の女性	エアロピクス・ストレッチポールなど
◆ボディバランス教室	9/13-11/15	水	14:30-15:45	40人	3,000円	18歳以上の人	筋力強化運動・バランストレーニングなど
◆ロコモ予防教室木曜日コース	9/14-11/16	木	13:30-15:00	40人	3,000円	50歳以上の人	ひざ痛や腰痛予防改善のための トレーニング
◆ロコモ予防教室金曜日コース	9/15-11/24	金		40人			
脚力アップ教室	9/13-11/15	水	13:00-14:15	40人	3,000円	60歳以上の人	歩行運動・バランストレーニングなど
健康体操教室	9/12-11/14	火	13:30-15:00	100人	3,000円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
会場：勤労者体育センター							
女性体操教室水曜日コース	9/13-11/15	水	10:00-11:30	120人	3,000円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできる エアロピクス・ストレッチなど
女性体操教室木曜日コース	9/14-11/16	木		120人			
健康体操教室	9/14-11/16	木	13:30-15:00	120人	3,000円	60歳以上の人	レクリエーション・ストレッチ・リズム運動など
会場：戸田B&G海洋センター							
キッズスポーツ教室Aクラス	9/2-11/25	土	9:00-10:00	20人	2,500円	小学校3～6年生 年長～小学校2年生	マット・跳び箱・鉄棒・走運動など
キッズスポーツ教室Bクラス			10:00-11:00	20人			